



CENTRO UNIVERSITARIO
PONENTE

A.P.S.

*info***CUP**
PERIODICO

NEL PONENTE
UNA STAGIONE
FRA NATURA
E CULTURA





BREVE STORIA A LIETO FINE

di **Cristina Di Nino**
Socia CUP



Mi presento: sono una socia CUP.

A fine gennaio, al termine della lezione di Spagnolo tenuto dalla docente Silvia Nonino, uscendo da un'aula presso l'ex Museo Navale, ho notato un piccolo "segno rosso" sulla mensola del camino.

Mentre l'insegnante spegneva la luce, istintivamente ho allungato la mano verso quella piccola cosa che aveva attirato la mia attenzione e mi sono ritrovata tra la punta delle dita, con mia grande sorpresa, l'orecchino d'oro con la pietra di corallo, che avevo perduto nei primi giorni di dicembre.

Ecco voglio ringraziare la persona (o le persone) che lo hanno trovato e gentilmente posato sulla mensola, dove è rimasto per circa due mesi, prima che io lo notassi per caso.

Grazie!

Per cercare di districarmi con consapevolezza nelle dinamiche della vita condominiale, da quest'anno, ho iniziato a frequentare il corso "Il Condominio" tenuto con maestria dal docente **Dario Di Lorenzo**.

Il programma del corso affronta i pilastri delle norme stabilite dal regolamento condominiale e dal codice civile e permette ai condomini di capire:

- la corretta ripartizione delle spese;
- le tabelle millesimali;
- il ruolo che riveste l'amministratore;
- il funzionamento delle assemblee;
- la normativa sulla sicurezza.

Da parte mia la decisione di partecipare a questo corso nasce dalla voglia di conoscere meglio le dinamiche gestionali, e mi permette di rapportarmi con maggior sicurezza con l'amministratore e con gli altri condomini, cercando di evitare inutili conflitti e di tutelare nel modo migliore il mio patrimonio immobiliare.

Essere un condomino informato significa saper distinguere tra una manutenzione ordinaria e una straordinaria, conoscendo i propri doveri e, soprattutto, i propri diritti. Inoltre ciò che rende questo corso un'esperienza davvero valida è il suo carattere interattivo; infatti non si tratta di una lezione frontale, ma di un tavolo di confronto dove ogni partecipante può portare situazioni realmente vissute nel proprio contesto abitativo, condividere un problema idraulico, un disaccordo in assemblea o un dubbio su un lavoro in facciata. Tutto ciò diventa un'occasione di apprendimento collettivo.

Analizzando insieme i casi reali, il gruppo impara a delineare la corretta strategia da adottare.

In questo modo l'esperienza del singolo diventa un prezioso "manuale di istruzioni" per tutti, utile qualora dovessero presentarsi criticità simili nel proprio condominio.

laura & silvia

PARRUCCHIERI ED ESTETICA

9.00/19.00 NON STOP

Parrucchieri: P.zza Sciesa, 4r / 16157 Ge Prà / Tel. 010.665372

Estetica: P.zza Sciesa, 7n / 16157 Ge Prà / Tel. 010.6129713

E-mail: lauraesilviapizzorno@libero.it

CUP Centro Universitario Ponente

Associazione di Promozione Sociale
Via Beato Martino 2A - 16155 Genova Pegli
Tel. e Fax 010 697 231 2
redazione@infoCUP.it - www.cup99.it

Autorizzazione del Tribunale di Genova
N.11/2009 del 04/06/2009

CUP APS Genova - Tel. 010 697 2312
Distribuzione gratuita riservata ai Soci

Direttrice Editoriale **Silvana Zanovello**

Direttrice Responsabile **Alba Gaggero**

Redazione

**Luigi Barbagelata, Anna Bardelli,
Margherita Conrad, Carmen Conte,
Maria Cortese, Laura Dellacasa,
Marina Giscardo, Elena Manara,
Claudia Rescalli, Manlio Riccio,
Teresa Riso, Mariella Vitanza.**

Grafica a cura di **Luisella Barabino.**

Segreteria di Redazione

Genova Pegli - Via Beato Martino, 2a
Tel./fax 010 697 231 2 - infocup@cup99.it
www.cup99.it

Stampa **Abaco Promo** di Giuseppe Fiume
via Pegli 51F 16156 Genova

Consiglio Direttivo CUP

Presidente **Manlio Riccio**

Vice Presidente **Ivana Leandro**

Presidente Emerito **Maria Ricci**

Referente Sistemi Audiovisivi
Luigi Barbagelata

Referente Commissione Teatro
Giovanni Boldi

Referente Convenzioni **Annita Cambiaso**

Referente Commissione Itinerari Culturali
Maria Cortese

Referente Tutors **Giuseppe Di Gaetano**

Referente Commissione infoCUP
Alba Gaggero

Referente Commissione Corsi
Ivana Ghio

Referente Servizi di Tesoreria
Carlo Malaspina

Referente Commissione Escursioni
Antonio Parodi

Referente Relazioni Pubbliche
Massimo Pittaluga

Referente Segreteria
Maria Rebagliati

Referente Commissione Cultura
Manlio Riccio

Referente Commissione Assistenza Musei
Teresa Riso

Componente Commissione Corsi e Cultura
Cecilia Astarita

Componente Commissione Cultura
Luisella Barabino

Comp. Commissione Corsi e Itinerari Culturali
Erasmus De Micco

Componente Commissione Itinerari Culturali
Maddalena Fede

Comp. Commissione Cultura e Itinerari Culturali
Marinella Ghisu

Referente Comunicazione Grafica Visiva
Mariella Vitanza

In copertina foto di Ivan Murru

In questa pagina foto di Cinzia Delle Piane

In copertina
NEL PONENTE
UNA STAGIONE FRA
NATURA E CULTURA

2 **La parola ai nostri Soci**
A SCUOLA DI CONDOMINIO
BREVE STORIA A LIETO FINE

4 **Romanzi al femminile**
I PRIMI QUARANT'ANNI
DEL PREMIO PER LA
DONNA SCRITTIRCE

5 **Letteratura**
GRAZIA DELEDDA
LA DIFFIDENZA E LA GLORIA

6 **Legge**
COME GESTIRE LA PRIVACY
NELLE COMUNITÀ

7 **L'opinione**
LE LACRIME DEL
COLPEVOLE E IL SILENZIO
DI CHI RESTA

8 **Teatro**
EVENTI SUL PALCO DELLA
NATURA E DELL'ARTE

9 **Leggiamo in vacanza**
QUATTRO AMICI PER
L'ESTATE

10 **Medicina**
CONOSCERE IL DIABETE

11 **Devozione**
LA CASSA DI SANT'ANTONIO
ABATE
A MELE IL CAPOLAVORO
DEL MARAGLIANO

12 **Itinerari culturali**
HANOI, IN VISITA AL MUSEO
DELLE DONNE VIETNAMITE

13 **Arte**
FUTURISMO E FUTURISMI

Le pagine dei docenti

14 MOVIMENTO COME
CONOSCENZA DI SE STESSI

15 L'ARCHITETTURA DEL
COMMERCIO A GENOVA
BOTTEGHE STORICHE
E LOCALI DI TRADIZIONE
TRA OTTOCENTO
E NOVECENTO

16 LE CONDIZIONI
NECESSARIE ALLA VITA

17 APPUNTI FOTOGRAFICI

18 LA REGINA MARY
DA "JACK LO SQUARTATORE" AL
MARITO CHE LE VIETÒ TANGO E
FOX TROT

19 GENOVA E LA MADONNA
AMORE SPIRITUALE E POLITICO

20 TRA GLI INCANTI DI CERVO

21 L'ORTO SUL TERRAZZO

22 CORSO DI YOGA RATNA
NON SOLO UN'ORA
SUL TAPPETINO

Commissioni CUP

23 ▶ ESCURSIONISMO
▶ ITINERARI CULTURALI

24 ▶ CULTURA
▶ TEATRO



La redazione si *riserva* la facoltà di
SCEGLIERE E MODIFICARE GLI ARTICOLI
Senza alterare il senso degli stessi.
Per il prossimo numero il materiale deve
pervenire **ENTRO il 31 agosto 2026.**

Per l'invio degli articoli utilizzare:

infocup@cup99.it
gaggero.alba@libero.it
Cell. 347 220 4877



I PRIMI QUARANT'ANNI DEL PREMIO PER LA DONNA SCRITTRICE

di **Pier Antonio Zannoni***

Il premio letterario nazionale per la donna scrittrice, il primo riconoscimento per la narrativa femminile, è giunto alla quarantesima edizione, tuttora in fase di svolgimento grazie all'organizzazione del Comune di Genova, già promotore, lo scorso anno, della trentanovesima edizione. In precedenza, le prime trentasette edizioni si erano svolte a Rapallo, mentre la trentottesima era approdata a Savona, in via sperimentale.

Genova è la città dove il premio era stato ideato poco prima della metà degli anni Ottanta del secolo scorso. Lo spunto lo aveva offerto una trasmissione radiofonica a puntate della sede regionale della Rai, che era condotta da chi scrive. S'intitolava *In Liguria il romanzo è... femmina*, perché metteva in luce un discreto numero di scrittrici di rilievo nazionale, liguri per nascita o adozione, che erano attive in quel periodo. Tra queste Fernanda Pivano, Milena Milani, Camilla Salvago Raggi e Francesca Duranti.

Nel corso di una di quelle puntate, un noto scrittore (non ligure) intervistato su quelle autrici, rispose che, in quanto donne, avrebbero fatto meglio a dedicarsi ai lavori a maglia o all'uncinetto. In realtà l'affermazione, rispecchiava lo spirito dell'epoca, ancora condizionato dal persistere di antichi pregiudizi patriarcali. In letteratura faceva scalpore il caso di Anna Maria Ortese, scrittrice di raro talento, a lungo ignorata dalla grande editoria.

Nacque così, come reazione, l'idea del premio letterario per la donna scrittrice, una novità assoluta, non solo in Italia, che debuttò a Rapallo nel 1985 e che, da allora, ha stimolato, accompagnato e valorizzato le donne scrittrici sino ai giorni nostri.

Per ritornare all'edizione di quest'anno, le centouno opere in concorso, giunte entro il 28 febbraio, sono attualmente all'esame della giuria tecnica, che ha come Presidente il professor Francesco De Nicola. Spetterà a questa giuria scegliere, entro il mese di aprile, la terna finalista e assegnare direttamente i premi "Opera Prima" e "Speciale della Giuria".

I libri della terna saranno successivamente dati in lettura ai trenta lettori della giuria popolare, scelti dal Comune di Genova. Questi ultimi, il 30 maggio, nel corso della cerimonia conclusiva, a Palazzo Ducale, voteranno congiuntamente con la giuria tecnica per la scelta dell'opera vincitrice della quarantesima edizione.

C'è da aggiungere che, per volere del Comune di Genova, quest'anno l'iniziativa si è arricchita di un nuovo premio collaterale: il *Premio Digital Storyteller*, riservato non alle autrici, ma alle divulgatrici che utilizzano i canali social (come le creator, le booktoker o le influencer) per raccontare i libri scritti da donne e diffonderne la cultura.

La partecipazione avviene attraverso sintetiche video recensioni, tra le quali una giuria tecnica ad hoc ha il compito di scegliere la terna, che sarà pubblicata per 48 ore su una piattaforma dedicata del Comune di Genova. Vincerà il video che otterrà il maggior numero di like. Quanto ai premi, le scrittrici prescelte riceveranno una targa e un premio in denaro che va dai 5.000,00 euro per la vincitrice del premio per la donna scrittrice, ai 2.000,00 euro per le vincitrici dei premi collaterali, compreso il premio Digital Storyteller. Appuntamento, dunque, a sabato 30 maggio.

* Giornalista, Ideatore e Coordinatore del Premio

CAMILLO RATTARO
OTTICO * OPTOMETRISTA * ESAME VISTA
LENTI A CONTATTO



VIA LUNGOMARE, 235 * GENOVA PEGLI
TEL. 010 663252 * 010 6975004
e-mail: ottico.rattarocamillo@hotmail.it

ma di Art



Orario:
Gio/Ven/Sab
16.30 - 19.30

Altro:
su
appuntamento

*Spazio arte/Laboratorio di pittura
di Maria Di Nitto*

Via Martiri della Libertà, 51R - 16156 Genova Pegli - cell. 349 8186967
madiart30@gmail.com - www.madiart.it



Plinio Nomellini - Ritratto di Grazia Deledda (partic.) – 1914 – (Saikko)

L'italiana che cent'anni fa conquistò il Nobel

GRAZIA DELEDDA

LA DIFFIDENZA E LA GLORIA

■ di **Carmen Conte***

Grazia Deledda nasce a Nuoro nel 1871 da una famiglia benestante. È la quarta di sette tra figli e figlie. Il padre, Giovanni Antonio, laureato in legge, si occupa di commercio e agricoltura. La madre Francesca Cambosu viene descritta come donna di severi costumi. I pregiudizi e le remore psicologiche di un ambiente familiare piuttosto chiuso fanno sì che debba lasciare la scuola subito dopo le elementari.

Grazia però riesce a farsi dare lezioni private dal professor Pietro Ganga, che le impartisce insegnamenti di base di italiano, latino, francese e inizia a leggere in maniera disorganica, ma con una costanza e un'assiduità determinanti. Sembra strano, oggi, sentir parlare di lezioni di italiano, ma alla fine dell'Ottocento in Sardegna (e non solo) si usava il dialetto; in particolare il sardo era articolato come lingua.

Grazia comunque è ben decisa a imparare e a usare bene l'italiano e per tale motivo continuerà da autodidatta. Nella formazione della sua cultura letteraria trova ampio spazio la lettura dei romanzi dei grandi maestri narratori, come Tolstoj, che segna il suo interesse per la letteratura russa. Conosce bene anche i francesi: sua è infatti una versione in lingua italiana di *Eugenie Grandet*, di Honoré de Balzac.

La sua vocazione di scrittrice, continuamente osteggiata in famiglia e in paese, comincia presto con pubblicazioni sui giornali locali delle prime novelle, nutrite di sogni giovanili e romanticismo letterario.

Dopo la morte del padre nel 1892 si intensifica la sua produzione letteraria e nel 1899 Grazia si trasferisce a Cagliari dove, libera da sogni romantici e relazioni giovanili, incontra Palmiro Madesani, funzionario statale, che sposa a Nuoro l'11 gennaio 1900. Subito dopo la famiglia si trasferisce a Roma.

Nella capitale nascono i due figli Franz e Sardus, mentre l'attività di scrittrice di Grazia si consolida con la pubblicazione dei grandi romanzi di inizio secolo come: *Elias Portolu*, *Cenere*, *L'edera*. In seguito: *Colombi e sparvieri*, *Canne al vento*, *Marianna Sirca*, *La madre*, *L'uomo solitario*.

La sua notorietà cresce a livello europeo e il 10 dicembre **1926** le viene conferito il **Premio Nobel per la Letteratura**.

È la prima (e finora unica) scrittrice italiana a ricevere questo alto riconoscimento. Nelle motivazioni del Nobel leggiamo: *...per la sua potenza di scrittrice, sostenuta da un alto ideale, che ritrae in forma plastica la vita quale è nella sua appartata isola natale e che con profondità e con calore tratta problemi di generale interesse umano.*

Ma facciamo "parlare" la scrittrice: *"Ho vissuto al contatto del popolo e dei paesaggi più belli e selvaggi nei quali si è immedesimata l'anima mia... Ho vissuto coi venti, coi boschi, con le montagne, ho guardato per giorni, mesi e anni il lento svolgersi delle nuvole sul cielo sardo; ho mille volte appoggiato la testa ai tronchi degli alberi, alle pietre, alle rocce per ascoltare la voce delle foglie... ho visto l'alba, il tramonto, il sorgere della luna nell'immensa solitudine delle montagne; ho ascoltato i canti e le musiche tradizionali, le fiabe e i discorsi del popolo, e così si è formata la mia arte, come una canzone, un motivo che sgorga spontaneo dalle labbra di un poeta primitivo"*.

Grazia conosce direttamente anche l'amore passionale, tanto da saperlo descrivere, negli aspetti morbosi e contraddittori, nelle sue storie più belle. Non lo possono certo spiegare tutti quei critici che la relegano nell'immagine riduttiva di "scrittrice massaia", oppure che insistono sulla sua "severa e religiosa intelligenza della vita" a scapito del puro e semplice valore letterario, ma anche della sua diretta conoscenza delle passioni, del suo essere radicata alla terra più che al cielo.

"Quando frugavo in fondo all'animo dei miei personaggi, era nella mia anima che frugavo, e tutte le angustie che ho raccontato nelle migliaia di pagine dei miei romanzi, che tanta pena vi hanno fatto, erano i miei dolori, le mie angosce, i dubbi, le lacrime che io piansi" dice lei stessa in modo eloquente. *Cosima*, la protagonista del romanzo omonimo, uscito postumo, è l'*alter ego* di Grazia. Vi troviamo descritta la casa paterna e tutta la vicenda è parallela alla vita di Grazia a partire dalla passione della scrittura fino alla conclusione. *Cosima* (che è anche il secondo nome di Grazia) a vent'anni trova il coraggio di lasciare la famiglia, andare Cagliari, dove viene accolta in casa di una sua ammiratrice, e cominciare una nuova vita.

De *La Madre*, che narra la vicenda tormentata di un giovane prete messo alla prova nella sua vocazione dall'amore umano, che lo travolge, e da quello materno, che vuole mantenerlo sulla retta via, D. H. Lawrence scrive un'ispirata prefazione alla traduzione inglese: *"Ogni cosa si svolge come in un flusso di emozione, in una sorta di nebbia o di fosforescenza delle sensazioni, che tutto avvolge e che prende più importanza di quanto riescano ad esprimere le parole"*.

Grazia Deledda muore a Roma nell'agosto del 1936 e le sue spoglie sono custodite a Nuoro nella Chiesa della Madonna della Solitudine ai piedi del monte Ortobene, la montagna che Grazia/Cosima ben conosce, perché la si vede affacciandosi alla finestra all'ultimo piano della sua casa, *"stretta, quadrata e tozza come una torre"*, di cui dice *"L'ORTOBENE è uno solo in tutto il mondo, è il nostro cuore, è l'anima nostra, il nostro carattere, tutto ciò che vi è di grande e di piccolo, di dolce, duro e aspro, e doloroso in noi"*.

* Professoressa di Lettere

COME GESTIRE LA PRIVACY NELLE COMUNITÀ

di **Errico Bancheri** avvocato



La protezione dei dati personali è oggi un tema centrale in ogni ambito della vita sociale. Il Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR) e il D.Lgs. 196/2003, come modificato dal D.Lgs. 101/2018 (c.d. "Codice della privacy"), disciplinano la materia partendo da un presupposto fondamentale: i dati personali appartengono alla persona e il loro utilizzo deve rispettare regole precise, poste a tutela dei diritti e delle libertà fondamentali.

Questi principi trovano applicazione anche nel contesto associativo e, più in generale, nella vita della comunità - si pensi, come esempio, al condominio - dove la gestione dei dati si intreccia con esigenze pratiche di organizzazione e comunicazione. In questo contesto emerge chiaramente l'esigenza di bilanciare la riservatezza con il corretto funzionamento della comunità. I soci, i comproprietari e, più in generale, tutti i partecipanti infatti condividono dati personali - dai recapiti, alle informazioni utili alle attività - che devono essere trattati nel rispetto della legge e dei principi di liceità, correttezza, trasparenza e sicurezza.

Non tutti i dati sono uguali. I *dati comuni* - come nome, cognome, indirizzo, telefono ed email - sono quelli normalmente utilizzati per gestire i rapporti organizzativi. Esistono poi *dati particolari*, come quelli relativi alla salute o alle convinzioni religiose, che richiedono una protezione rafforzata e possono essere trattati solo in presenza di specifiche condizioni ed esigenze. Il trattamento dei dati comuni è generalmente lecito in quando necessario per la gestione dei rapporti (esempio per iscrivere un socio o

organizzare attività o riunioni). Per finalità diverse è invece richiesto il consenso dell'interessato.

Un aspetto delicato riguarda la condivisione dei dati tra i partecipanti: far parte di un'associazione o di una comunità non significa automaticamente autorizzare la condivisione di informazioni personali.

La comunicazione di numeri di telefono o email richiede sempre il consenso dell'interessato.

A ciò si aggiunge oggi l'uso di strumenti di *intelligenza artificiale* per la gestione o l'archiviazione dei dati: tecnologie spesso basate su servizi esterni, che possono comportare il trasferimento dei dati a terzi. Anche in questi casi è necessario verificare le garanzie offerte dai fornitori e limitare i dati trattati a quanto strettamente necessario, evitando l'inserimento di informazioni personali in sistemi non conformi al quadro normativo nazionale ed europeo.

Per prevenire criticità, è opportuno intervenire già al momento della *raccolta dei dati*, prevedendo una *richiesta chiara ed esplicita di consenso alla condivisione dei dati personali*. L'informativa deve indicare il soggetto che è legittimato a trattare i dati, per quali finalità, per quanto tempo e quali sono i diritti dell'interessato (accesso, rettifica, cancellazione, limitazione, opposizione e portabilità).

In assenza di consenso, restano comunque possibili soluzioni pratiche alternative per raggiungere gli scopi: l'organizzazione può fare da tramite nelle comunicazioni oppure utilizzare canali a partecipazione volontaria, nei quali la condivisione dei dati avviene su base consensuale.



Agenzia di Genova Via Ventimiglia

Voltri - Via Ventimiglia, 40/6 - Tel. 010 6196085
agenzia.genovaviaventimiglia.it@generali.com

Pegli - Via Lungomare di Pegli, 9/2 - Tel. e Fax 010 6982702
Sestri P. - Via Capponi, 42r - Tel. 010 6041918 - Fax 010 6013728
Cogoleto - Via Rati, 43/1 - Tel. 010 9181719 - Fax 010 9184028



LABORATORIO ANALISI
DAY SURGERY - INTERVENTI AMBULATORIALI
Oftalmologia - Ortopedia - Urologia - Chirurgia Generale (Proctologia) - Dermolaserchirurgia

RADIODIAGNOSTICA PER IMMAGINI
POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO

SEDE: Via Prà, 1/b - 16157 tel. 010/663351
info@biomedicalspa.com - www.biomedicalspa.com

PEGLI: Via Teodoro di Monferrato II, 58r - 16156 GE tel. 010/6967470
SESTRI PONENTE: Vico Erminio, 1 - 16154 GE tel. 010/6533299
ARENZANO: C.so Matteotti, 8/2 - 16011 tel. 010/9123280
MELE: Via Provinciale, 30 16010 - tel. 010/2790114
CENTRO: Via Balbi, 179r - 16126 GE - tel. 010/2790152

LE LACRIME DEL COLPEVOLE E IL SILENZIO DI CHI RESTA

■
di **Francesco Provinciali***



Quando i colpevoli chiedono scusa, le famiglie delle vittime si trovano di fronte a una delle domande più laceranti dell'esistenza umana. Accade sempre più spesso. Un uomo uccide la moglie, un ragazzo accoltella un coetaneo, un pirata della strada travolge una famiglia. Le telecamere riprendono l'arrestato che piange, che si copre il volto, che attraverso il suo avvocato fa sapere di essere "distrutto dal rimorso". Qualche mese dopo, in aula, arriva la dichiarazione: "Chiedo perdono ai familiari della vittima". La domanda che nessuno pronuncia ad alta voce, ma che tutti si pongono, è: quel perdono è possibile? È giusto chiederlo? Ed è ancora un sentimento praticabile, in una società come la nostra?

Il primo nodo da sciogliere riguarda la natura stessa del *pentimento*. La cronaca ci ha abituato a un rituale quasi codificato: l'aggressore che si pente, spesso subito dopo il delitto, quasi sempre prima o durante il processo. Il tempismo, inevitabilmente, genera sospetto. I criminologi distinguono tra il *rimorso autentico* - che nasce da una piena comprensione del male compiuto - e la *rielaborazione strategica* della propria immagine, consapevole o inconsapevole. Non sempre i due si escludono a vicenda: si può essere sinceramente disperati per quello che si è fatto e, allo stesso tempo, sperare che quella disperazione venga registrata dal giudice. Per i familiari delle vittime, questo dubbio è una lacerazione aggiuntiva. Come si fa a pesare la sincerità di chi ha distrutto la tua vita? Qui è necessario fare una distinzione che spesso il dibattito pubblico trascura: il perdono non è la stessa cosa della giustificazione, né dell'oblio, né della rinuncia alla giustizia.

Le grandi tradizioni filosofiche e religiose lo sanno bene. Il perdono cristiano, per esempio, non cancella la responsabilità dell'atto: Cristo perdona, ma il Getsemani rimane. Nella tradizione ebraica, il *mechilah* - il perdono interpersonale - non può nemmeno essere concesso se chi ha sbagliato non ha prima compiuto ogni sforzo per riparare il danno. Il perdono, in questa visione, è un atto che libera chi perdona, non chi è perdonato. La psicologa e filosofa Martha Nussbaum, nel suo saggio *Anger and Forgiveness*, va oltre: sostiene che il perdono classico, quello che pretende pentimento e restituzione, rischia di diventare una forma di potere sul colpevole, un meccanismo di controllo travestito da grazia. La vera liberazione, per lei, sta nel *passare oltre*, non nel concedere qualcosa a chi ha sbagliato.

Chi ha attraversato il dolore di perdere una persona cara per mano altrui racconta esperienze radicalmente diverse, e tutte ugualmente vere. Ci sono padri e madri che hanno trovato nel perdono - accordato

pubblicamente, a volte persino di persona - una fonte di pace che nessun'altra strada aveva saputo offrire. Alcune famiglie di vittime di omicidio negli Stati Uniti partecipano a programmi di *giustizia riparativa* che prevedono incontri faccia a faccia con i condannati: molti di loro raccontano che quell'incontro è stato, paradossalmente, il momento più liberatorio della loro vita. Ci sono, dall'altra parte, persone che il perdono non lo concedono, e non per debolezza o rancore, ma per una scelta lucida e dignitosa. "Perdonare significherebbe sminuire quello che mi è stato tolto" è una frase che si sente spesso, ed è una posizione che merita rispetto, non diagnosi. Nessuno dei due gruppi ha torto. Il perdono non è un dovere morale. Non lo è per nessuno.

Uno degli aspetti più problematici del dibattito contemporaneo è la sottile - e a volte non così sottile - pressione che la società esercita sui familiari delle vittime affinché perdonino. Chi non perdona viene percepito come arrabbiato, come qualcuno che "non riesce ad andare avanti", quasi che il lutto non elaborato sia una colpa aggiuntiva da sommare al torto subito. I media celebrano le storie di perdono come esempi di elevazione morale - e lo sono, quando sono autentiche - ma rischiano di costruire un modello normativo che esclude e stigmatizza chi sceglie diversamente.

Il dolore non ha una traiettoria obbligata e il perdono, se viene chiesto o atteso come un atto dovuto, cessa di essere perdono e diventa un'altra forma di violenza, più sottile ma non meno reale. Allora, il perdono è ancora praticabile? La risposta è sì - ma a condizioni precise. È praticabile quando nasce liberamente, senza pressioni esterne, senza scadenze imposte dal calendario processuale o dall'opinione pubblica. È praticabile quando chi lo concede lo fa per sé, non per il colpevole. È praticabile quando si è capito - e questo può richiedere anni - che il rancore non restituisce nulla, mentre il lasciar andare può, forse, restituire qualcosa di sé stessi.

Non è esigibile. Non può essere richiesto, né atteso, né giudicato se manca. Non esiste una misura di dolore che obblighi al perdono, così come non esiste una misura di pentimento che lo meriti automaticamente. In una stagione in cui la violenza torna ogni giorno sulle prime pagine e i social trasformano ogni tragedia in tribunale istantaneo, forse la cosa più onesta che possiamo fare è restituire il perdono alla sua vera natura: un atto intimo, personale, sovrano. Una scelta che appartiene solo a chi ha sofferto. E imparare, finalmente, a stare in silenzio davanti a quella scelta - qualunque essa sia.

* Già Dirigente MIM, Ministero dell'Istruzione e del Merito

EVENTI SUL PALCO DELLA NATURA E DELL'ARTE

di **Silvana Zanovello**



Villa Duchessa di Galliera (ph Gothica)

Le luci dei teatri stanno per riaccendere il loro dialogo con le stelle e risuonano di nuovi echi, a contatto con la natura e nella cornice di una grande bellezza custodita, anche nelle periferie. Al momento di andare in stampa con questo numero, infoCUP può segnalare gli appuntamenti da non perdere nel Ponente, con *La Genova delle arti*, rassegna ideata dal Teatro Ipotesi, con Municipi del Comune, Opera Carlo Felice, Gog, Conservatorio Paganini, Chiese, Oratori e Confraternite.

Segniamo in agenda: il 29 maggio incontro-spettacolo nella Chiesa dei Cappuccini a Pontedecimo; il 5 giugno a Santa Maria di Monte Oliveto a Miltedo e (in data in via di definizione) nell' oratorio di Nostra Signora dell'Assunta a Coronata. Gli eventi, gratuiti, dopo una visita guidata si affidano all'emozione avvolgente delle note e delle impressioni di poeti e romanzieri, riportate in vita da Pino Petruzzelli e Carolina Shadi Oslobi.

Nel centro di Genova invece, il *Festival in una notte d'estate* dal 9 luglio in piazza San Matteo, per calare uno dei suoi assi nella manica, il 25 luglio prende spunto da un avvertimento di Pirandello: "Imparerai a tue spese che nella vita incontrerai tanti maschere e pochi volti".

Per la regista Daniela Ardini, un invito ad affidare *Il fu Mattia Pascal* (se ne consiglia anche la rilettura, nell'articolo qui a fianco) a un unico interprete: Pietro Montandon, che gioca a nascondino con la propria identità di anti eroe, volando sulle ali di un'inquietudine ironica, favorito nella nuova vita da un falso annuncio di morte e da una puntata vincente al Casinò di Sanremo, ma sempre incapace di dipanare il bozzolo

che lo imprigiona.

A pochi passi dal sagrato e dal chiostro, il *Porto Antico* ospita il *Suq*, mercato multietnico e multiculturale nato da un'intuizione di Carla Peirolero che, in quest'ultima edizione, è affiancata nella direzione artistica da Bittou Quattara. Tra cucina, artigianato, concerti e dibattiti, da domenica 14 a mercoledì 24 giugno, non manca una rassegna teatrale a tutto tondo.

L'apertura è affidata ad Ascanio Celestini che, con *Poveri cristi*, guida lo spettatore in un viaggio nelle periferie romane, di forte impronta pasoliniana, ma attento ad aggiungere elementi di un nuovo quadro sociale a quello dei vecchi "ragazzi di vita". Strada facendo, la rassegna passa attraverso performances di artisti stranieri (citiamo il danzatore libanese Bassan Abu Diab e l'iraniana Adaum Madari che da anni sostiene i diritti negati alle donne nel suo Paese).

Con il Teatro della Tosse torna in scena, dal 2 al 7 giugno nell'ex caserma Gavoglio di via Lagaccio, a quasi trent'anni dalla prima versione ambientata negli ex capannoni Ansaldo della Fiumara, la tragedia greca più arcaica che sia giunta integralmente: *I Persiani* di Eschilo, ovvero la sconfitta di Serse a Salamina sotto i colpi dell'esercito greco, raccontata da un testimone diretto che si mette nei panni dei vinti, con una condanna condivisa della tracotanza del potere. I personaggi e il coro sono affidati a Enrico Campanati, Piero Gianni e Valentina Picello, la regia é di Giovanni Ortoleva.

Misteri del parco e ombre dell'anima invece a Voltri, nella villa Duchessa di Galliera dal 2 al 26 luglio con *Gotica* di Emanuele Luglio che ogni sera, a partire dalle 20, invita il pubblico a esplorare un Ottocento dark.



Pino Petruzzelli



Pietro Montandon nel *Fu Mattia Pascal* (ph Maiani)

Leggiamo in vacanza

QUATTRO AMICI PER L'ESTATE

di **Mario Eugenio Predieri***

“I libri sono gli amici più costanti”! Le parole di Charles W. Eliot suonano ancora più vere nell'imminenza dell'estate, quando il tempo libero ci offre la preziosa occasione di sfogliare qualche volume in più per entrare in un mondo che, a mano, a mano si allarga sotto i nostri occhi. Proviamo allora a offrire quattro suggerimenti per la lettura: due successi editoriali recenti e due classici del Novecento. Tutti e quattro parlano di noi e del nostro tempo, anche se in forme diverse e da diversi punti di vista, quasi a offrire un mosaico in cui scorgere il volto composito della nostra vita contemporanea.

Cuore Nero di Silvia Avallone, pubblicato da Rizzoli,



narra la storia di Emilia, che, uscita di prigione per un omicidio commesso da adolescente, si trasferisce in un paese di montagna. Qui incontra Bruno, maestro tormentato dalla perdita dei genitori in un incidente. Entrambi soli e con traumi speculari, si innamorano. Il

romanzo esplora il cammino di rieducazione e riscatto di Emilia. Anche Bruno trova nel loro legame la forza di perdonarsi e cercare bellezza nella vita. Avallone, ispirata dagli incontri in un istituto minorile, affronta il tema divisivo della funzione rieducativa del carcere, mostrando che anche da un crimine gravissimo può nascere un percorso di consapevolezza e la possibilità di costruire il bene.

Il folle di Dio alla fine del mondo di Javier Cercas,



edito da Guanda nel 2025, è un romanzo particolarissimo, ma di straordinaria grazia e simpatia, profondo e umoristico, capace di farci sorridere e commuovere. L'autore che si dichiara ateo e, forse proprio per questo, è stato invitato da Papa Francesco a seguirlo nel suo viaggio in

Mongolia del settembre 2023, offre un ritratto del Pontefice da poco scomparso: è una lettura in divenire del suo profilo umano e del suo operato, ricca di contrasti e di straordinaria sensibilità. L'autore - protagonista ha in cuore una domanda da porgere al Papa e accetta l'incarico per potergliela rivolgere: tutto il romanzo, che trasfigura fatti e personaggi reali, culmina, con notevole tensione narrativa, nella risposta di Francesco.

Le cosmicomiche di Italo Calvino con il loro titolo

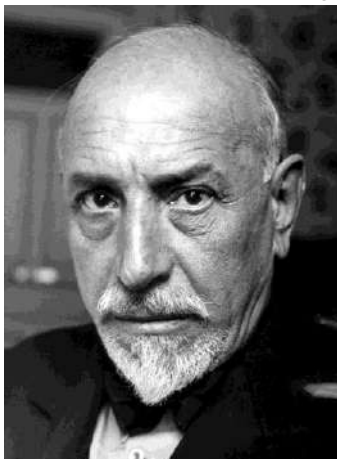


alludono al tono volutamente umoristico con cui l'autore tratta complesse teorie scientifiche, per lo più cosmologiche, traendo da esse ispirazione per costruire dodici racconti in cui situazioni familiari e relazioni personali quotidiane vengono proiettate sullo sfondo delle teorie astrofisiche.

Da segnalare, tra gli altri,

i racconti *Un segno nello spazio* e *Gli anni luce*, spassosi, ma capaci di suscitare profonde riflessioni. E, ancora, *I dinosauri*, un testo da meditare per comprendere il senso della tradizione letteraria e delle eredità culturali.

Il fu Mattia Pascal di Luigi Pirandello è il primo



romanzo del Novecento italiano e come tale fu incompreso dalla critica, che non avvertì come in esso si esprimano le tensioni e le angosce che anche oggi condizionano la nostra società. Mattia, che si è allontanato da una situazione di vita opprimente, approfittando di una grossa vincita e del fatto di essere creduto morto

suicida, si accorge presto che la ricerca dell'assoluta libertà da ogni legame non permette una piena realizzazione di sé. Anzi impedisce di costruire qualunque relazione e di ricostruire una nuova identità personale. La conclusione, ovvero l'identità sospesa tra essere e non essere del fu Mattia Pascal, anticipa una visione postmoderna che mette in discussione il razionalismo scienziato della Modernità.

* già Preside del Liceo Giuseppe Mazzini

ORARIO DI APERTURA: 8.30/13.00 - 15.00/19.30
SABATO 8.30/12.30

 **FARMACIA** 
INTERNAZIONALE

P.zza PONCHIELLI, 4R - PEGLI - Tel. 010 6981077
www.farmacaiinternazionale.ge.it
 Farmacia Internazionale Pegli

OMEOPATIA - DERMOCOSMESI
ALIMENTI PER L'INFANZIA E PER CELIACI

Per i Soci CUP Sconto del 10% su tutti i prodotti cosmetici ed integratori (escluso i prodotti procurati)
Sconto del 10% sui test autoanalisi e misurazione gratuita della pressione
Prenotazioni C.U.P 8.45/12.30 15.30/18.30

CONOSCERE IL DIABETE

di **Valeria Ghigliotti** medico*

Questa mia descrizione non sarà certamente esaustiva in merito a una problematica sempre più vasta e complessa in ambito nazionale e planetario. Diabete Mellito è una antica definizione riferita a un eccesso di glucosio nel sangue e nelle urine. Questa condizione è strettamente collegata all'ormone Insulina, prodotto dalle cellule beta del pancreas, che governa l'utilizzo del glucosio da parte dell'organismo, trasportandolo dal sangue ai tessuti periferici dove viene utilizzato come "carburante". Gli organi che vengono più facilmente danneggiati dalla prolungata iperglicemia sono cuore, encefalo, reni, occhi e arti inferiori (piedi in particolare).

Si parla di **Diabete di tipo 1** (Circa 300000 pazienti affetti in Italia) quando il suddetto ormone è assente o ridotto per svariate cause e si rende necessario assumerlo con iniezione sottocutanea.

Il **Diabete di tipo 2** (che colpisce quasi 5 milioni di italiani) è invece caratterizzato da una difettosa ricezione di insulina da parte dell'organismo. Quest'ultima condizione viene trattata con farmaci che trattano l'insulinoreistenza.

Un capitolo a parte riguarda il **Diabete Gestazionale** che compare limitatamente al periodo della gravidanza e può provocare, se non trattato, soprattutto aumento delle dimensioni fetali e conseguente difficoltà nel parto.

La diagnosi di diabete è basata sul riscontro di almeno due parametri tra i seguenti:

- glicemia a digiuno, da prelievo su sangue venoso, superiore a 126 mg/dl
- Glicemia non a digiuno superiore a 200 mg/dl
- Emoglobina glicata (dimostrante la media delle glicemie degli ultimi 3 mesi circa) superiore a 6,5.

Non è da considerare utile per la diagnosi un dato di glicemia ottenuto da misurazione su sangue capillare con glucometro. Tali dispositivi, molto importanti nel monitoraggio dell'efficacia di alcune terapie ipoglicemizzanti, non possono avere la precisione e l'affidabilità di un prelievo venoso e non sono, pertanto, validati per diagnosticare il Diabete.

PREVENZIONE - Mentre non è normalmente prevenibile la comparsa di Diabete di tipo 1, sono molteplici gli aspetti della vita quotidiana che possono condizionare lo sviluppo - o meno - del Diabete di tipo 2, soprattutto se consanguinei o progenitori ne sono affetti. In questa ottica assumono fondamentale importanza alcuni comportamenti "virtuosi" che non necessariamente devono stravolgere le normali abitudini di vita ma apportare piccole modifiche da includere nella routine. Tenendo conto che non è questa la sede per dilungarsi in minuziose istruzioni sul regime alimentare, mi limito a far presente che ridurre al minimo il consumo di zuccheri semplici (come dolci ma anche bibite zuccherate, succhi di frutta, superalcolici) può già considerarsi una scelta

appropriata, così come contenere l'apporto di farinacei entro 120-150 gr. al giorno.

Altrettanto favorevole a un contenimento del rischio di sviluppare il Diabete è la regolare attività fisica, intesa anche solo come 30 minuti di esercizio aerobico (una normale ma ininterrotta passeggiata a passo sostenuto, così come una seduta di cyclette a intensità moderata) da compiere almeno 5 giorni a settimana.

TRATTAMENTO - La terapia del Diabete di tipo 1 è la sostituzione dell'insulina che il pancreas non produce più. Questo avviene con somministrazione sottocutanea avvalendosi di dispositivi di vario tipo, per fortuna sempre più adatti a ridurre l'impatto della terapia sulla qualità di vita di pazienti, per la maggior parte molto giovani all'epoca della diagnosi.

Per il trattamento del Diabete di tipo 2, causato da ridotta recettività all'insulina, i trattamenti sono molteplici e sempre più mirati rispetto alle caratteristiche fisiche e metaboliche dei pazienti. Va comunque sottolineato che quelle che, in termini di prevenzione, sono sentite raccomandazioni, quando vi è una diagnosi conclamata di Diabete diventano prescrizioni terapeutiche, cioè parte integrante e fondamentale della terapia.

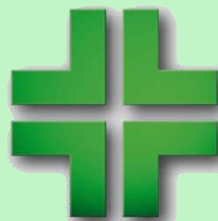
Per quanto riguarda il trattamento farmacologico, mentre continua ad essere giustamente consigliata dalle linee guida nazionali e internazionali la Metformina, importanti evoluzioni degli ultimi lustri hanno permesso di affiancarle classi di farmaci (Sglt2 inibitori e Glp-1 agonisti) che estendono i loro benefici al sistema cardiovascolare e all'apparato renale, cosa che li rende fondamentali nella prevenzione delle complicanze a lungo termine, che il diabete provoca. Può, infine, verificarsi, anche per un paziente che ha iniziale diagnosi di Diabete di tipo 2, la necessità di utilizzare iniezioni di insulina per esaurimento progressivo della capacità secretiva del pancreas, se usurato da lunga durata della patologia.

In conclusione, ho cercato di dare indicazioni sommarie, ma concrete in merito a questa diffusa problematica metabolica. Mi permetto di aggiungere alcuni suggerimenti per orientare nel web la ricerca di notizie in merito: Diabete.com

Aemmedi (associazione medici diabetologi)

www.siditalia.it

* Specialista in Endocrinologia e Malattie del Ricambio, Medico Convenzionato, branca Diabetologia, ATS (Azienda Tutela della Salute) Liguria



**FARMACIA
MARINI**

Dott.sse Alessia e Chiara Zunino

Via Opisso, 186 - Pegli
Tel. 010 6981014

e-mail: farmaciamarini@alice.it



FARMACIA MARINI

Solo per i Soci CUP Sconto 10% su Parafarmaci e Profumeria

Alimenti per l'infanzia e per celiaci
Veterinaria - Omeopatia - Dermocosmesi
Prenotazioni C.U.P.

Orario di apertura
dal Lunedì al Sabato: 8.30/13.00 - 15.00/20.00

LA CASSA DI SANT'ANTONIO ABATE

A MELE IL CAPOLAVORO DEL MARAGLIANO

di **Lorenzo Bisio***

Tra i tesori più preziosi conservati in l'ötöio de Sant'Antonio Abbou de Mê, a protagonista assoluta a l'é a cascia processionale realizzâ da Anton Maria Maraggian, mascima esprescion da scurtua in sce legno barocca zeneise. Restaurâ do 2010, a representa no solo un cao d'euvia artistico, ma asci un scimolo identitâio da communitæ de Mê.

A cascia a l'é arrivâ a Mê do 1874, dòppo che l'ea stæto desmantellou l'ötöio di Birri in Strada Giulia a Zena, questo asci dedicou a Sant'Antonio Abbou e Paolo Ermitto, tiou zu pe-a realizzaçion de Strada XX Settembre, stæta pagâ 1.800 franchi. L'anno apreuvo, pe arregordâ l'evento, vegniva intaggiou unna scita inta viròlla de l'erco do saccello donde l'é conservou a cascia che a reçita "HIC DIVI ANTONI SCULPTA REFULGET ICON. 1875". A stöia però a finisce li: do 1903 i Birri, no satisfæti de l'exito da vendia, an inandiou unna causa giudiciâia pe ottegnine l'annullamento. A vertenza a s'é prolongâ fin a-o 1910, quande o tribunâ o l'à ratificou unna vòtta pe tutte l'accatto da-a parte de l'ötöio de Mê, graçie asci a-o versamento de 4000 franchi in de ciù, che an fæto terminâ a bæga.

O gruppo de scurtue, ciù complesso de quello za presente in l'ötöio, o representa un episòdio træto da-a Legenda Aurea de Jacopo da Vargine do secolo XII: Sant'Antonio Abbou, stæto arrivou into deserto pe vixità Paolo l'Ermitto, o treuva o seu còrpo esanime arrebbou a un scheuggio e vestio solo che de feugge de parma intressæ. Da questa se tia sciù unna candia chinòlla de nuvie, inta quæ s'intressa de figue dinamiche de angei con di vestí policromi, che accompagnan in çê l'anima de San Paolo, representâ comme un zoveno inguggeito da un drappo, con e brasse averte spalancæ verso o çê.

A naturalessa de cee, o dinamismo de poxiçion e l'equilibrio compositivo mostran a presensa costante do Maraggian; i poscibili conlaboratoî se saieivan occupæ solo che di elementi secondâi e strutturali.

E analixi condute durante o restauro an desvellou l'addeuvio d'abbòssi de tæra cheutta pe studiâ a statica e a distribuçion di peixi, fondamentali pe asseguâ a stabilitæ durante o trasportto processionale. A 150 anni da seu acquixiçion, a Cascia de Sant'Antonio Abbou do Maraggian a continua a èse a-o çentro de celebraçioin religiose ciù solenne de Mê e a representa un ponte tra a maestria artistica do barocco zeneise e a divoçion popolâ che, anno dòppo anno, a ne renoela o scignificato.

Un graçie a Mario Arado e a confraternita de Sant'Antonio Abbou de Mê pe e föto e a-o Conseggio pe-o patrimonio linguistico ligure pe-a revixon do testo in zeneise. - Referensa: conseggio-ligure.org



Anton Maria Maragliano – 1711 - (ph Carlo Dall'Orto)

Tra i tesori più preziosi custoditi nell'Oratorio di Sant'Antonio Abate di Mele, la protagonista assoluta è la cassa processionale realizzata da Anton Maria Maragliano, massima espressione della scultura lignea barocca genovese. Restaurata nel 2010, rappresenta non solo un capolavoro artistico, ma anche un simbolo identitario della comunità melese.

La cassa giunse a Mele nel 1874, in seguito allo smantellamento dell'Oratorio dei Birri in Strada Giulia a Genova, anch'esso dedicato a Sant'Antonio Abate e Paolo Eremita, demolito per far posto a Via XX Settembre, pagandola 1.800 lire. L'anno successivo, per ricordare l'evento, fu incisa sulla ghiera dell'arco del saccello che la custodisce la scritta: "HIC DIVI ANTONI SCULPTA REFULGET ICON. 1875". La storia però non finì lì: nel 1903 i Birri, insoddisfatti dell'esito della vendita, avviarono una causa giudiziaria per ottenerne l'annullamento. La vertenza si protrasse fino al 1910, quando il tribunale ratificò definitivamente l'acquisto da parte dell'oratorio di Mele, anche grazie al versamento di ulteriori 4.000 lire, che misero fine alla disputa.

Il gruppo scultoreo, più complesso di quello già presente nell'oratorio, raffigura un episodio tratto dalla Legenda Aurea di Jacopo da Varagine del XII secolo: Sant'Antonio Abate, giunto nel deserto per visitare Paolo l'Eremita, ne trova il corpo esanime, appoggiato ad una roccia e vestito solo di foglie di palma intrecciate. Da questa si innalza una candida colonna di nubi, in cui si intrecciano figure dinamiche di angeli in vesti policrome, che accompagnano in cielo l'anima di San Paolo, raffigurata come un giovane avvolto in un drappo, con le braccia spalancate verso il cielo.

La naturalezza dei volti, il dinamismo delle posture e l'equilibrio compositivo rivelano la presenza costante del Maragliano, mentre eventuali collaboratori si occuparono solo di elementi secondari e strutturali. Le indagini condotte durante il restauro hanno rivelato l'uso di bozzetti in terracotta per studiare la statica e la distribuzione dei pesi, fondamentali per garantire stabilità durante il trasporto processionale. A 150 anni dalla sua acquisizione, la Cassa di Sant'Antonio Abate del Maragliano continua a essere al centro delle celebrazioni religiose più solenni di Mele, rappresentando un ponte tra la maestria artistica del barocco genovese e la devozione popolare che, anno dopo anno, ne rinnova il significato.

Un grazie a Mario Arado e alla confraternita di Sant'Antonio Abate di Mele per le foto e al Conseggio pe-o patrimonio linguistico ligure per la revisione del testo in genovese. - Riferimento: conseggio-ligure.org

* Storico dell'Arte

HANOI, IN VISITA AL MUSEO DELLE DONNE VIETNAMITE

di **Maria Cortese***

Bảo tàng Phụ nữ Việt Nam: Câu chuyện hiện vật - Vietnamese Women's Museum: Objects and Stories



artifacts on display or in storage of the museum

Ci sono molti musei dedicati alle donne nel mondo, il più vicino a noi si trova a Merano, ha sede nell'ex convento delle Clarisse. Fondato nel 1988, oggi gode anche di un riconoscimento internazionale e coordina la rete dei musei delle donne in tutto il mondo.



Merano - Museo delle donne - Frauenmuseum (ph Museia16)

Ma il Museo delle donne più speciale, che le celebra veramente sotto ogni punto di vista, si trova ad Hanoi. La struttura testimonia la fusione di elementi tradizionali vietnamiti e sensibilità moderna del famoso architetto Nguyen Tan Van. L'esterno dell'edificio presenta intricati intagli e ornamenti ispirati all'antica arte dell'intaglio del legno, mentre i suoi spazi interni fondono perfettamente l'estetica contemporanea con il rispetto per il patrimonio culturale.

Aperto nel 1995, è diventato un'istituzione pionieristica che ha infranto i confini tradizionali e ha sfidato le norme sociali. Nel corso della storia del Vietnam, le

donne hanno svolto ruoli sfaccettati nel plasmare la società, la cultura e il panorama economico del paese, dalle antiche società matriarcali alle moderne posizioni di leadership. Le donne vietnamite hanno dimostrato resilienza, creatività, e un impegno costante per promuovere il progresso sociale.

È nella missione del museo promuovere l'uguaglianza di genere e l'emancipazione delle donne attraverso i suoi programmi educativi e iniziative di sensibilizzazione della comunità. Facendo luce sulle conquiste e sulle lotte delle donne vietnamite nel corso della storia, il museo funge da piattaforma per il dialogo e la difesa, e vuole ispirare i visitatori a sfidare le norme sociali e ad abbracciare un futuro più equo. Inoltre esso promuove lo scambio intergenerazionale creando uno spazio in cui le donne di tutte le età possono connettersi e condividere esperienze.

Attraverso i programmi e le mostre, il museo facilita il dialogo tra anziani e giovani, consente la trasmissione della conoscenza, della saggezza e delle tradizioni culturali attraverso le generazioni. Offrendo una vasta gamma di programmi educativi su misura per vari gruppi di età e interessi, il Museo delle donne vietnamite rappresenta inoltre un simbolo di riconoscimento e apprezzamento per l'inestimabile contributo femminile alla vita sociale e culturale della nazione.

Il suo significato si estende ben oltre le mura fisiche del museo, fungendo da catalizzatore per il cambiamento e faro di ispirazione per le generazioni a venire.

Nel Vietnam contemporaneo le donne si devono destreggiare in un panorama complesso di aspettative sociali, opportunità economiche, e rappresentanza politica. Mentre sono stati fatti passi da gigante nella promozione dell'uguaglianza di genere e dei diritti delle donne, persiste la discriminazione sul posto di lavoro, l'accesso all'istruzione e all'assistenza sanitaria.

Se deciderete di partire per un viaggio alla scoperta del Vietnam non perdetevi una visita a questo sorprendente Museo, che più di altri sembra cavalcare il futuro.

* Referente Commissione Itinerari Culturali



Fino al 12 luglio
a Palazzo della Meridiana

FUTURISMO E FUTURISMI

di **Luciano Caprile***

Il Primo Futurismo, il cui Manifesto era stato pubblicato in anteprima da Filippo Tommaso Marinetti su "Le Figaro" nel febbraio del 1909, viene considerato una sorta di risposta anche concettuale al Cubismo escogitato da Pablo Picasso per tagliare i ponti col passato. Se da una parte il frazionamento della figura umana tendeva a modificare il concetto della prospettiva, alimentando le critiche dei cosiddetti benpensanti d'oltralpe, il gesto nostrano rivolto alla totale libertà formale e concettuale apriva prospettive inconsuete nel domani.

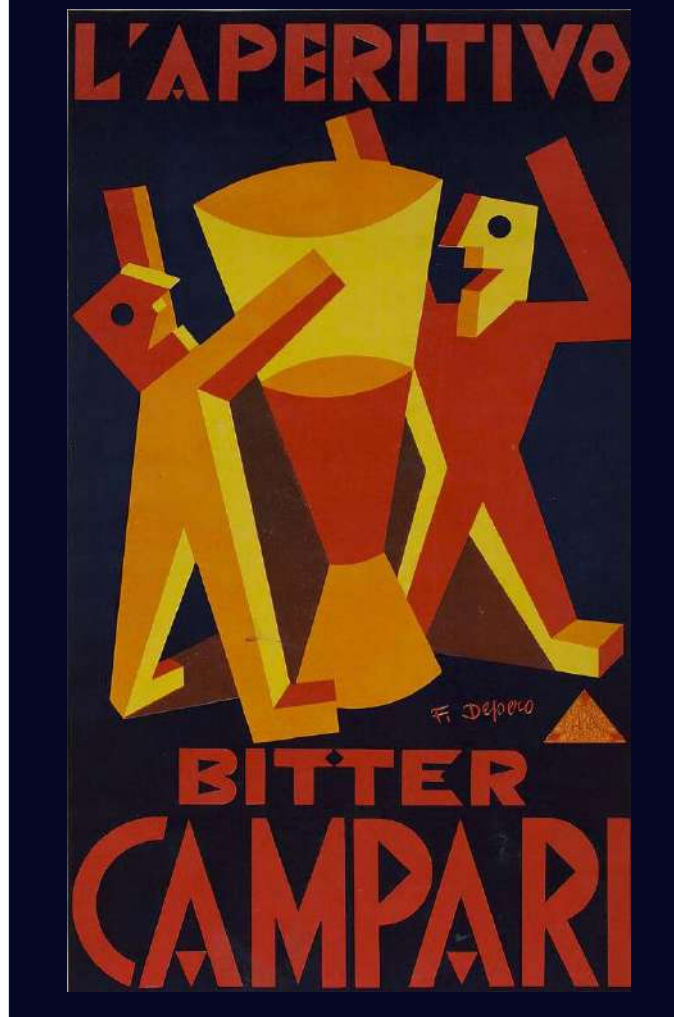
La mostra ospitata fino al 12 luglio al Palazzo della Meridiana, a cura di Simona Bartolena, con la collaborazione di Armando Fattolini, indaga la seconda fase del movimento di Marinetti grazie alla collaborazione della Galleria d'Arte Moderna di Genova, della Wolfsoniana, del Museo Campari, degli archivi degli artisti e di collezionisti privati.

Divisa in tre sezioni, l'esposizione si avvia con il Secondo Futurismo degli anni Venti e Trenta che affronta una nuova attualità attraverso l'*aeropittura*. In effetti l'aereo rispecchia la conquista di un mondo rivolto a un divenire proiettato senza limiti nello spazio. E così vanno intese le opere di quel periodo firmate da Enrico Prampolini, Fillia, Gerardo Dottori, Tato, Barbara e da un giovane Bruno Munari.

La seconda sala, dedicata all'*universo futurista*, approfondisce il suo rapporto con i diversi linguaggi espressivi: dal cinema alla letteratura, dalla musica al teatro, dalla scultura alla moda giungono impulsi che



Luigi Russolo, *Profumo*, 1910



Fortunato Depero, *Manifesto Campari*, 1925

cercano di alimentare il senso di una vita che si sta aprendo alle sperimentazioni del nuovo. Entrano pertanto in tale contesto i bozzetti di Giacomo Balla, gli intonarumori di Luigi Russolo, le opere visionarie di Ferdinando Depero e le ceramiche di Albissola attraverso la figura emblematica di Tullio Mazzotti.



Tullio Mazzotti, *Fiori dei miei giardini*, 1929

Quindi un'area è dedicata all'esperienza della "Campari", emblema di un singolare, creativo approccio alla pubblicità. Il terzo spazio riguarda la Liguria quale *terra futurista* grazie alle opere di Sexto Canegallo e di Giuseppe Cominetti e all'impegno del Gruppo Artisti Genovesi di Sintesi dove spiccano i lavori di Alf Gaudenzi e di Libero Verzetti. Infine va sottolineata l'importanza della città di La Spezia sede di significative esperienze in tal senso e di un premio che le ha sigillate.

* Critico d'Arte

MOVIMENTO COME CONOSCENZA DI SE STESSI

di **Matteo Ricci**

La ginnastica non è solo movimento: è conoscenza di sé. Dopo tanti anni di lavoro nel mondo della ginnastica e del movimento, c'è una cosa che continuo a trovare affascinante: il corpo umano non è mai uguale a se stesso e soprattutto non è mai uguale a quello degli altri. Spesso si pensa alla ginnastica come a una serie di esercizi da eseguire correttamente, magari seguendo un programma standard. Ma, nella realtà, ogni persona porta con sé una storia diversa: fisica, emotiva e, in un certo senso, anche "invisibile". Due persone possono avere lo stesso dolore, ma per motivi completamente differenti. Ed è proprio qui che il movimento smette di essere solo allenamento e diventa uno strumento di ascolto.

Se hai già provato ad allenarti, magari anche con costanza, ma il tuo corpo torna sempre agli stessi fastidi, probabilmente non è solo una questione di esercizi fatti bene o male.

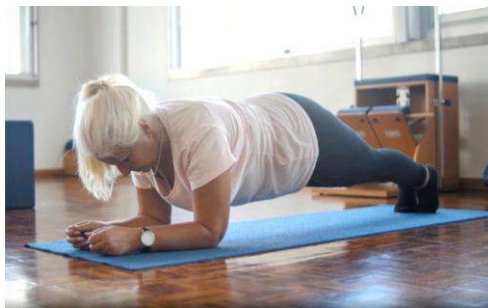
Negli anni ho imparato a osservare il corpo da più punti di vista. Non solo quello muscolare o

articolare, ma anche quello legato all'equilibrio, alla coordinazione e a come il corpo si organizza nello spazio e non solo... Per esempio, può sembrare strano, ma in alcuni casi lavorare sugli occhi o sull'equilibrio porta miglioramenti evidenti sulla postura. Così come una stimolazione molto semplice su punti dell'orecchio può influenzare tensioni nella



zona cervicale.

Non è magia, ma connessione e spesso è proprio questo il punto: non fare di più, ma cambiare il modo in cui il corpo viene stimolato. Perché il movimento, quando è fatto con attenzione, può diventare una chiave. Non solo per migliorare la forma fisica, ma per capire cosa il corpo sta cercando di comunicarci.



Negli anni mi è capitato di vedere situazioni migliorare in modo sorprendente, proprio cambiando prospettiva,

non aumentando il carico o la fatica, ma lavorando su dettagli che spesso passano inosservati.

Se hai la sensazione che manchi sempre qualcosa o non vieni a capo di molti dolori, è possibile che il corpo stia semplicemente chiedendo un approccio diverso.

A volte basta avere una visione d'insieme più ampia. In alcuni casi si lavora sul movimento, in altri su abitudini quotidiane, in altri ancora su aspetti che la persona non aveva mai considerato. È questo che rende ogni percorso diverso.

La ginnastica, quindi, può essere molto più di un insieme di esercizi: può diventare uno spazio in cui imparare a conoscersi meglio. Un momento in cui il corpo non viene solo allenato, ma ascoltato. A volte basta poco per iniziare a vedere il corpo in modo diverso. Il difficile, spesso, è sapere da dove partire.

* Laureato in Scienze Motorie, Docente CUP dei Corsi di Ginnastica

Lavaggio e restauro tappeti
Lavaggio pelli e Barbour
Ritiro e consegna a domicilio

1h^{clean}

Lavasecco
di Grosso Anna & C. s.a.s.

Via De Nicolay, 29R - 16156 - Pegli Genova
Tel. 010.662121
E-mail: 1hclean.ag@libero.it
P.IVA 03867820106

Studio Dentistico
Dott. MARCO RISSO
ODONTOIATRIA E PROTESI DENTARIA

CENTRO
ODONTOIATRICO QUALIFICATO

Via Argentina, 36-38 R - 16156 Genova Pegli
tel. 010 6982717 - cell. 335 6077448
e-mail: studiodentistorisso@gmail.com
www.dottorriso.com

L'architettura del commercio a Genova

BOTTEGHE STORICHE E LOCALI DI TRADIZIONE FRA OTTOCENTO E NOVECENTO

di **Elena Manara**

Genuensis ergo mercator.

Dai tempi antichissimi in cui Genova era solo un *emporium*, e fino a oggi, il commercio nei suoi vari aspetti è stato sempre il cuore pulsante dell'economia cittadina. Questa vocazione si è storicamente espressa nei mercati a cielo aperto e nelle "botteghe" dentro le mura del centro medievale per secoli e più tardi nelle strade otto - novecentesche create dal nuovo sviluppo urbano.

Nel centro storico avevano sede fin dal Medioevo le maggiori corporazioni di arti e mestieri – formatesi nel XII e XIII secolo – a tutela degli interessi di una determinata categoria, capaci di esercitare importanti funzioni politiche, esecutive e giudiziarie, contribuendo così direttamente alla vita e al governo della città.

La toponomastica cittadina aiuta a ricordare gli antichi mestieri e le relative corporazioni: l'arte degli orefici o fràveghi in via Orefici, dei beccai o macellai in via dei Macelli di Soziglia, e tanti altri.

Le attività commerciali si svolgevano anticamente forse per strada, su semplici banchi di vendita, la bottega come l'intendiamo noi non esisteva, si commerciava sotto i portici degli stessi palazzi in cui la famiglia viveva, secondo la tipica organizzazione medievale: "vivere, produrre e vendere". Luoghi dove, nel tempo, il mestiere si è tramandato di generazione in generazione, mantenendo la specializzazione e proseguendo quel percorso di ricerca della qualità affinato da secoli di attività.

Poi nell'Ottocento la svolta: la città si espande e cambia volto, la ricca borghesia industriale e mercantile richiede nuovi quartieri che vengono realizzati ex novo sulle alture cittadine e al di là del Bisagno, verso Levante. Per questa nuova classe vengono costruite case moderne, divise in appartamenti e dotate di nuovi confort. Gli urbanisti creano di conseguenza nuove strade di collegamento e nuove piazze. Il nuovo centro viene pensato anche per il passeggio e per lo shopping e infatti, demoliti conventi e oratori, trovano posto alberghi, ristoranti, caffè e nuove botteghe, mentre talvolta si trasformano – secondo il nuovo gusto – quelle già esistenti.

Via Roma, aperta ufficialmente al pubblico nel 1876, con l'adiacente percorso coperto e pedonale di Galleria Mazzini – grande magazzino *ante litteram* – costituisce un elemento fondamentale per le attività commerciali di prestigio della città che intendono proporre un'elegante offerta alla fiorente, ma esigente, borghesia genovese e soprattutto ai molti visitatori che giungono in città. I "foresti" scendono negli hotel di via Roma e più tardi di via XX Settembre e vanno a fare shopping nelle botteghe dalle belle vetrine – ombrelli nel negozio di "Stefano Patrone", cappelli da "Sartoris" al n. 3 "rosso" di via Roma, cravatte e camicie da Finollo, abiti eleganti da Pescetto e Pissimbono. Caffè e Pasticcerie sono luoghi frequentatissimi. Tutti amano le dolci squisitezze di "Gismondi e Fossati", oggi Mangini, luogo d'élite ieri

come oggi, di Klainguti, favorito da Giuseppe Verdi, di Romanengo, di Marescotti, di Villa e del rimpianto "Caffè Concordia" sulle terrazze di via Garibaldi.

Poi le birrerie di inizi Novecento, famose in tutta Italia: la "Gambrinus" – il dio protettore della birra – e la "Löwenbräu", entrambe in via San Sebastiano, o quelle in Galleria Mazzini – luogo della "movida" – dove, fin dal 1877, kellerine in costume bavarese servono la birra da "Zolezi", oppure da "Pippo Luce" – birreria con sette stanze – o al "Caffè Roma", ritrovo di letterati – tra cui Sbarbaro e Montale – e di artisti della "Scapigliatura" genovese. Purtroppo oggi solo ricordi della Belle Époque.

Gli ingressi delle botteghe avevano, e hanno ancora, un numero civico per consentirne l'esatta identificazione ma a

Genova, come a Firenze o Savona, c'è una particolarità: i numeri civici dei negozi, seguendo il modello francese, sono "rossi". Nel 1855 infatti un'apposita commissione, istituita dal sindaco Domenico Elena, stabilisce che i colori dei numeri civici siano diversi per i palazzi e per gli esercizi commerciali, e da allora Genova è una città "rossonera".

Le botteghe, il cui mito nasce soprattutto come fenomeno borghese a cavallo tra Ottocento e Novecento, trasformano completamente la città e diventano rapidamente un bene collettivo, proprio come lo sono i "monumenti". Ma pur non essendo proprio "monumenti", contribuiscono fortemente anch'esse a definire l'identità urbana di Genova, dove sono tante le "botteghe" con cui i genovesi hanno un bellissimo rapporto che oggi si estende all'interesse e alla curiosità dei visitatori.

(continua nel prossimo numero)

* Docente CUP del corso La Cultura Artistica a Genova tra la fine del Settecento e i primi decenni dell'Ottocento



Via Roma Inizi Novecento
(ph SnapshotsofthePast.com)



Galleria Mazzini
(ph Alfredo Noak)



Caffè Concordia, via Garibaldi
(ph Alfredo Noak)

LE CONDIZIONI NECESSARIE ALLA VITA

di Emanuele Bozzo*



Battaglia di Issus, Albrecht Altdorfer 1529 (particolare)

L'acqua è la sostanza più diffusa sulla Terra, la condizione necessaria della vita, eppure per molti versi continua a essere un enigma scientifico.

Le nostre convinzioni su natura e origine dell'acqua sono andate incontro a drastiche revisioni nel corso della storia ciononostante, in tutto questo tempo, l'acqua è sempre stata quel che è oggi: H₂O, uno straordinario composto chimico con una sua vicenda privata.

Abbiamo visto che, secondo le teorie classiche dell'*origine endogena* dell'acqua sulla terra, il raffreddamento del nostro pianeta ha causato la condensazione dell'acqua atmosferica che è precipitata al suolo dando vita agli oceani e al ciclo dell'acqua.

Secondo teorie più recenti una percentuale più o meno elevata dell'acqua presente negli oceani potrebbe avere un'*origine esogena*, cioè potrebbe essere arrivata dallo spazio. Come? E da dove? Per essere più chiari: quali sono le possibili sorgenti? Risposta: le comete, gli asteroidi, le meteoriti.

Il campo di indagine sull'origine dell'acqua è così ancora aperto e incerto! Oggi non è ancora possibile stabilire con precisione il contributo proveniente da ogni singola origine, perché l'acqua sulla Terra si mescola da quasi 4 miliardi di anni!

Una cosa è certa, ha dello straordinario il fatto che il nostro pianeta sia, per quanto se ne sa attualmente, l'unico, fra miliardi di miliardi di corpi celesti, che abbia una temperatura superficiale tale da consentire l'esistenza dell'acqua allo stato liquido, cioè nella forma adatta alla vita.

Tutta quest'acqua non potrebbe neppure esistere se la terra non si trovasse alla giusta distanza dal Sole, che è circa 150 milioni di km. Se la Terra fosse soltanto del 5% più vicina al Sole, il clima sarebbe così torrido che non potrebbe esistere alcuna forma di vita; se fosse soltanto dell'1% più lontana, diventerebbe in buona parte una distesa ghiacciata. La temperatura media della Terra è infatti di circa 15°C, equivalenti a 288° della scala delle temperature assolute o, come si dice, a 288° Kelvin. Se la temperatura media della Terra fosse di qualche grado sotto lo zero Celsius, l'acqua sarebbe solida e non ci sarebbe vita; se fosse invece al di sopra di 40° o 50°Celsius gran parte dell'acqua degli oceani evaporerebbe e si

dispanderebbe nell'atmosfera che avrebbe una composizione ben differente dall'attuale. 15°C rappresentano perciò la temperatura media "giusta" per preparare le condizioni necessarie alla vita.

Purtroppo abbiamo soltanto poche indirette informazioni sui primi tre miliardi e mezzo o quattro miliardi di anni della storia della Terra e certe sequenze di eventi possiamo solo immaginarle.

Quando la concentrazione dell'acqua nell'atmosfera è stata abbastanza elevata, la prima goccia di acqua liquida si deve essere separata dall'atmosfera e deve essere ricaduta sulla superficie terrestre, evaporando di nuovo immediatamente. Da quel drammatico e storico momento altra acqua si è formata allo stato liquido e ha cominciato a restare sulla superficie del pianeta; la maggior parte dell'acqua presente sulla Terra deve essersi formata più o meno nel primo miliardo di anni del pianeta, un lungo periodo in cui la Terra deve essere stata interessata da una pioggia continua, con un ininterrotto ciclo di evaporazioni e precipitazioni.

Anche le dimensioni della terra inoltre sono proprio quelle giuste, se fosse solo un po' più grande la gravità sarebbe più forte, in tale caso l'idrogeno non potrebbe più sfuggire all'attrazione gravitazionale e si accumulerebbe. Col tempo l'atmosfera diventerebbe irrespirabile per gli esseri viventi. Se invece la Terra fosse un po' più piccola non riuscirebbe più a trattenere l'ossigeno e le acque superficiali, importanti per la vita. Sia in un caso che nell'altro la vita sul nostro Pianeta non potrebbe esistere.

* già Docente UNIGE - Docente CUP del corso Capire il nostro pianeta



pasticceria gatto

via Sabotino, 3R - Genova Pegli
Tel 010 6981315

APPUNTI FOTOGRAFICI



di **Carlo Minotti***

Cerco nella mia memoria ... No, non mi fraintendete, non è una scheda SD, o micro SD, o compact flash o hard disk. È semplicemente quella che mi ritrovo sotto i capelli bianchi. Mi viene alla mente la mia prima macchina fotografica, che possiedo tuttora. Era una Agfa Optima II a pellicola naturalmente. Correva l'anno 1960 o '61. Si trattava di una fotocamera compatta, tedesca, di buona qualità e piuttosto pesante. Arrivò in casa come macchina di famiglia, ma da subito diventai il fotografo di casa.

Ecco, la fotografia ha la capacità di costituire memoria, di sé, ma non solo, anche degli altri e in generale del mondo. Un'immagine racconta e non modifica. Noi a volte ricordiamo in modo diverso la stessa realtà. La fotografia possiamo dire che resta fedele a se stessa. A volte è un po' sbiadita, ma questo dice che è una cosa viva.

Alla fine degli anni '60 arrivò il conseguimento della maturità scolastica. Quale miglior premio se non una fotocamera nuova? Una bellissima reflex, una Minolta SRT 101, che molti di voi ricorderanno. Ecco, donare una fotocamera segnava spesso un passaggio, la conclusione di un periodo e l'inizio di uno nuovo (da fotografare naturalmente!). Ma vado oltre...

Qualcuno dice che la fotografia ha la capacità di fare vedere l'invisibile, e forse è vero!

Ogni macchina fotografica nell'istante stesso in cui fotografa il mondo, racconta anche di noi stessi. E' per questo che possiamo dire che la fotografia è un linguaggio, come la parola, come la pittura, come la musica. La fotografia può essere anche Arte. Nell'arte sentimento e pensiero logico si fondono per dare vita a qualcosa che arriva direttamente al cuore delle persone. Ci sono fotografie che sono diventate "nostre" pur non avendole scattate noi. Non so bene perchè ma in questo momento mi vengono alla mente anche i nove anni di Corsi di Fotografia come ora alternativa all'ora di religione presso l'Istituto Tecnico Nautico "San Giorgio" di Genova. La fotografia piace molto ai giovani! È necessario che sia adeguatamente insegnata. La fotografia aiuta a conoscere il mondo, se stessi e gli altri.

Ma la fotografia è anche tecnica e tecnologia. Il digitale ha stravolto il mondo analogico, fino ad arrivare al cellulare. Il Corso che si sta concludendo è intitolato: "Fotografiamo insieme col cellulare". Saranno contenti i miei allievi che hanno frequentato durante l'anno? Spero di sì.

Vi dico i titoli dei compiti fotografici che hanno svolto durante l'anno:

- 1) Fotografiamo luce, luci e ombre.
- 2) I muri ci parlano: scritte murali.
- 3) Murales: opere grafico-pittoriche.
- 4) Io e il mare.

Lo smartphone come strumento di ripresa è molto comodo, leggero e agile. Occorre conoscerne i limiti,

derivanti dalle caratteristiche tecniche di ciascun modello. Come si fotografa col cellulare?

Innanzitutto c'è da mettere in evidenza che fare una foto è una scelta, è un atto di volontà. Devo decidere cosa fotografare e in quale modo. Il cellulare

è equiparabile alla cassetta dei colori di un pittore oppure alla chitarra o violino di un musicista o anche semplicemente a un taccuino di appunti di uno scrittore o di un giornalista. Il cellulare nelle nostre mani non può essere paragonabile alle telecamere stradali che meccanicamente registrano quanto hanno davanti. Fatta questa premessa, fotografo ciò che ha attratto la mia attenzione, la mia curiosità; ciò che in qualche modo mi ha stupito. Posso fotografare per capire meglio e per poterlo raccontare. Fatta la scelta del soggetto da riprendere, devo innanzitutto decidere l'inquadratura. Orizzontale o verticale? Mi avvicino o mi allontano, ammesso che ciò sia possibile? Quanto tempo ho a disposizione per scattare? Faccio scatto singolo o sequenza di scatti? Devo stare fermo o cerco una foto di mosso voluto?

La fotografia è anche un gioco! Si può giocare con la luce e con le ombre, così come si può giocare con situazioni buffe o anche col modo di sorridere delle persone! Fatte le foto magari mi rimetto il cellulare in tasca. Ma la storia di una foto non finisce con lo scatto. Una volta immagazzinata nella Galleria, inizia una nuova vita. Ciascuna foto va riletta e valutata attentamente. Tutti i cellulari offrono molte possibilità di intervento su una immagine ripresa.

Sotto la voce Modifica è possibile intervenire sull'esposizione, sul contrasto, sulla luminosità, sulle ombre, sulla saturazione dei colori, sulla temperatura di colore (toni caldi o freddi), sulla nitidezza. Non dimentichiamo poi la bellezza che può portare un ritaglio per esempio in un ritratto o in un paesaggio. Con la tecnica mi fermo qui.

Si sta avvicinando l'estate! Lasciatevi stupire dalla bellezza del mare, del cielo, delle nuvole, dei temporali, delle albe e dei tramonti, del verde dei monti o dai paesaggi esotici! Ma non dimenticate il reportage, il ritratto, i sorrisi, qualche velata tristezza, la macrofoto...

Concludo queste mie riflessioni con un Augurio sincero: BUONE FOTO A TUTTI !!!

* Docente CUP del corso Fotografiamo insieme col cellulare



Segni di luce



Luci di Natale lette in modo vario

LA REGINA MARY

DA "JACK LO SQUARTATORE" AL MARITO CHE LE VIETÒ TANGO E FOX TROT

di Marina Giscardo*

Nel diario di Giorgio V d'Inghilterra, la moglie venne sempre chiamata con il vezzeggiativo di May, che è un'abbreviazione di Mary, ma è anche il nome del mese più dolce dell'anno, maggio.

La loro storia è romantica: erano lontani cugini, come gli innamorati dei romanzi ottocenteschi e lei, pur con un padre tedesco, il duca Von Teck di Württemberg, era nata in Inghilterra, a Kensington Palace. May, così graziosa e compita, fu fatta dapprima fidanzare con Alberto Vittorio, duca di Clarence, detto Eddy, il principe ereditario. Le nozze, già fissate per il 23 febbraio del 1892, andarono a monte poiché il giovane morì ufficialmente per una polmonite un mese prima.

May, descritta dalla fantasia popolare come sconvolta dal dolore, in realtà era scampata a una triste vita poiché il promesso sposo, affetto da sifilide in uno stato così avanzato da aver perso la ragione, era anche sospettato dall'opinione pubblica di essere addirittura il famigerato Jack lo Squartatore.

Un anno più tardi comunque, asciugate le lacrime, la ragazza si sposò con Giorgio, fratello di Eddy. I due erano profondamente innamorati e avevano un grande rispetto reciproco. L'unione di Giorgio e May risultò felicissima, allietata da cinque maschi e una femmina che furono allevati con abitudini spartane e poca tenerezza, poiché entrambi i coniugi erano convinti sostenitori dell'austerità nell'educazione dei figli.

Quando il duca di York, futuro Giorgio VI, cadde malato, i sovrani lo vegliarono per molti giorni mostrando la loro angoscia al medico di corte, che avrebbe voluto dire loro: "Perché allora non gli dite mai quanto bene gli volete"?

Giorgio V, da vero nipote del nonno Alberto, era però severo anche verso la regina e pretendeva di avere l'ultima parola sul suo guardaroba. May fu, probabilmente, l'ultima tra le signore



Abito dell'incoronazione della regina Mary, 1911, di Samuel Begg

del suo rango a portare le gonne lunghe, non perché fosse insensibile alla moda, ma perché quando negli anni Venti apparvero gli abiti corti al charleston e lei fece qualche tentativo di indossarli, Giorgio protestò in modo così energico da costringerla ad abbassare precipitosamente gli orli, che non si rialzarono mai più, neppure dopo la morte del re.

La stessa cosa accadde quando provò a farsi insegnare da un gentiluomo di corte i nuovi passi di danza del primo dopoguerra; anche in questo caso la lezione venne interrotta da uno scandalizzato sovrano e così la povera May non poté imparare né il tango né il fox-trot.

* Docente CUP del Corso
Regine e Principesse inglesi



Incoronazione di re Giorgio V e della regina Mary, 1911, di J. H. Frederick Bacon

GENOVA E LA MADONNA

AMORE SPIRITUALE E POLITICO

di Enzo Dagnino



Genova è una città che non si accontenta di una sola anima. Superba per definizione, nel corso dei secoli ha intrecciato il proprio destino a due figure sacre profondamente diverse: San Giorgio, il cavaliere guerriero, e San Giovanni Battista, il profeta del deserto. Se il primo incarna l'orgoglio politico e la forza d'urto della Repubblica, il secondo ne custodisce l'intimità spirituale e il legame con l'oltremare.

Anche il rapporto che è nato nel tempo tra la "Madonna", la città e i Genovesi deriva da ragioni di orgoglio politico e spirituale.

L'orgoglio politico fu la base di partenza di questo legame quando nel **1637** la Repubblica di Genova decise di proclamare la **Vergine Maria come Regina della Repubblica di Genova**.

Questo avvenne in un momento storico delicato: la città era minacciata da guerre, pestilenze e instabilità politica. Le autorità civili affidarono quindi la protezione della Repubblica alla Madonna, in un atto solenne che univa fede e politica.

Proclamando la Madonna come Regina dello Stato, Genova ottenne diversi vantaggi equiparandosi simbolicamente alle monarchie, infatti non era più solo una repubblica "minore", ma poteva presentarsi come uno Stato con una sovranità superiore e sacra.

I suoi ambasciatori potevano rivendicare una dignità più alta e inserirsi meglio nel rigido cerimoniale delle corti europee.



Esterno della chiesa demolita nel 1903



Il Santuario nel 1820 - acquatinta - autore Marco Nicolosino

In pratica, una mossa di *soft power ante litteram*. Attenzione però, ridurre tutto a propaganda sarebbe troppo semplicistico.

Nel XVII secolo la religione era centrale nella vita pubblica; politica e fede erano profondamente intrecciate e l'idea di affidare lo Stato alla Madonna era sinceramente ritenuta un atto di fede. Ella rappresentava e rappresenta tuttora una figura centrale nella spiritualità genovese.

Esiste comunque un antefatto che ha segnato e segna profondamente tuttora la devozione dei genovesi verso la Madonna.

Si era nel penultimo decennio del Quattrocento, l'anno preciso non è storicamente accertato, quando Benedetto Pareto ebbe sulla vetta del monte Figogna, anticamente denominato "guardia", la miracolosa apparizione della Vergine.

Il paesaggio che si apriva sulla Val Polcevera era completamente diverso da quello attuale, le colline del Peralto costituivano una barriera visiva dell'agglomerato urbano che si trovava al di là del Capo del Faro.

Ebbene, dopo varie traversie, il Pareto riuscì a realizzare una prima cappella nel punto esatto dove la Madonna gli apparve, dando inizio così al culto mariano.

Possiamo sintetizzare che la storia della Madonna della Guardia segue uno schema che si ritrova in molte apparizioni: persona umile, iniziale dubbio o rifiuto, segno o miracolo di conferma e costruzione di un luogo sacro. Questo schema rafforza il significato spirituale; la fede nasce infatti spesso da fragilità e dubbio, non da una certezza immediata.

Bisogna arrivare agli inizi del XX secolo per vedere diffusa ad amplissimo raggio la devozione della Madonna della Guardia.

I genovesi, mercanti, viaggiatori ed emigranti, come recita un vecchio detto «*Tanti sum li Zenoexi, e per lo mondo si destexi, che dund eli van e stan un'aotra Zena ghe fan*», hanno esportato il culto della Madonna della Guardia per il mondo; furono a Lei dedicati molti santuari, ad esempio in Cina (1909), a Cuba (1919), in India (1931), a Tripoli (1931) e soprattutto nelle Americhe.

* Docente CUP del corso Genova e la sua Storia civile e industriale

TRA GLI INCANTI DI CERVO

■
di **Gabriella Inchiappa***

I Liguri sono orgogliosi della loro Regione, consapevoli che la Liguria sia una terra di rara bellezza apprezzata da turisti di tutto il mondo, magnificata da scrittori italiani e stranieri e da molti intellettuali e viaggiatori che nei tempi vi abitarono.

Il mare che la bagna, specie in certe giornate assolate, le conferisce una luminosità riflessa, come se splendesse di luce propria. Le alture alle spalle del mare, su cui giacciono silenziosi borghi arroccati, che sembrano esistere da sempre, è come se avessero generato questi piccoli abitati dalla roccia che si è d'improvviso animata per farli nascere.

Straordinariamente bella appare la *riviera di Levante*, con le montagne a picco sul mare, le coste frastagliate e i suoi paesini colorati! Questa parte di Liguria rinomata e celebrata, così superba da togliere il fiato, ha lasciato un po' in ombra quell'altra parte di Liguria simmetrica, silenziosa e autentica, più lontana dal clamore e dall'assalto della folla dei turisti.

La *riviera di Ponente* infatti offre al visitatore borghi di innegabile bellezza, sia vicini alla costa, sia nell'entroterra, ma spesso poco conosciuti. Ce ne sono davvero molti, tutti degni di apprezzamento e di giusta esaltazione, ma più lontani dalle rotte turistiche.

Uno dei tanti paesi costieri è *Cervo Ligure*, a circa 10 km da Imperia, riparato dentro una conca naturale, alta e rocciosa nel golfo Dianese, con poco più di mille abitanti. Cervo è un Comune di origine antica e millenaria affacciato sul mare, dove le case colorate disegnano un promontorio da cui sporgono verso l'alto due campanili: quello della chiesa barocca di San Giovanni Battista, iniziata nel 1686 (la cosiddetta chiesa dei Corallini) che ha grande valore artistico e storico, e l'altro, del XVII secolo, dell'oratorio di Santa Caterina, romanico. Altro quieto custode della storia medievale del borgo è il Castello di Clavesana del XIII-XIV secolo, che ebbe funzione di residenza signorile e di fortilizio per avvistamento e difesa da possibili pericoli. Il castello non è ben conservato, per gli insulti prodotti dai secoli trascorsi, ma il visitatore vi respira comunque il fascino che quelle mura emanano per la loro pregnanza storica.



Castello Clavesana
(ph comanadante pìrx)

Questo **borgo**, detto anche "**dei Corallini**" per l'attività di pesca dei coralli che vi si praticava intorno al Seicento e Settecento, pare che debba il suo nome al latino "*Servo*" parola che veniva indicata sulle insegne di locande in epoca romana, per informare che in quel luogo si offrivano ospitalità e servizi. Ma in seguito questa parola di origine romana probabilmente venne alterata a "Cervo". Già dal 181 a. c., a seguito della

conquista della Liguria, venne a fare parte dell'Impero Romano e, dopo altre vicende, nel 1204 si proclamò

Repubblica indipendente, sotto il protettorato della Repubblica di Genova. Nel '500-'600 dovette subire incursioni frequenti e razzie di pirati saraceni, attratti dalla pesca e dai traffici dei coralli, a cui erano dediti gli abitanti nei mari della Corsica e della Sardegna.

Ci sono altri edifici storici, musei e palazzi da ammirare a Cervo, ma quello che colpisce molto il visitatore è l'intreccio di vicoli in salita, dal mare al Castello, stretti e ombrosi, dove i raggi penetrano a fatica tra le mura delle case, vicoli che sono le



Parrocchia S. Giovanni Battista
(ph Albenganese)

nervature del borgo, costituiti da antiche pavimentazioni in ciottolato, integrati con pietra e mattoni, e rimasti immutati nel tempo. Lungo questi corridoi ci sono archi sovrapposti e passaggi stretti, testimonianza dell'impronta medievale e difensiva di questo paese. Il suo nucleo storico, ristrutturato, ha magistralmente conservato le caratteristiche originali.

Le case color pastello: giallo chiaro, rosa antico, verde salvia e oca, sono alte e addossate le une alle altre, realizzate in pietra locale, coperte di coppi e con una continuità edilizia che si è mantenuta nel tempo.

Il percorso sale verso il Castello, seguendo la morfologia naturale del promontorio. Archi, gradinate, scorci inaspettati sul mare, fiori, piante, muri con varchi su giardini con alberelli di limone profumati, tutto esalta la seduzione del borgo. Dovunque l'occhio individua particolari pittoreschi che non si vorrebbe smettere di guardare.

Cervo è stato incluso tra i borghi più belli d'Italia e come non poteva essere meta turistica, anche grazie al suo mare limpido, affacciato su una bella spiaggia di ciottoli e sabbia scura? Come non poteva attrarre appassionati da tutto il mondo, anche per la sua ricca offerta culturale, tra cui il *Festival Internazionale di Musica da Camera*? Il *Parco Comunale Ciapà*, area protetta alle spalle del Borgo, è un altro luogo imperdibile, ricco di vegetazione mediterranea e uliveti, che offre sentieri ideali per passeggiare in mezzo alla natura, con viste panoramiche sul mare. Tutto fa di Cervo Ligure l'incantevole borgo che è fluttuante tra natura, mare, storia e cultura.

* Docente CUP del corso Il Patrimonio Naturalistico Ligure





L'ORTO SUL TERRAZZO

di **Luigi Enrico Cervetto***

L'agricoltura è stata una delle prime attività svolte dall' uomo, determinò anche la svolta della vita degli uomini primitivi da vita nomade a vita stanziale. Con l'evolversi dei secoli si sviluppò sempre più la coltivazione dei campi e si distinse in varie specializzazioni: frutticoltura, olivicoltura, cerealicoltura, viticoltura, floricoltura e orticoltura per la produzione di ortaggi.

Lo studio e l'evoluzione portarono alla scoperta di molte varietà di ortaggi da coltivare e si arrivò a trovarne varietà nane che si potevano coltivare in vasi e cassette da tenere su balconi e terrazzi: pomodori, peperoni, melanzane, zucchini, zucche, vari tipi di insalate, fagioli, fagiolini, eccetera.

Per queste coltivazioni bisogna avere lo spazio idoneo per alcune cassette - ad

esempio la misura può essere cm. 80 di lunghezza, cm. 40 di altezza e cm. 50 di larghezza -

dove si possono piantare due piante di pomodori o due di peperoni o altro inoltre, se non si ha tanto spazio, si possono utilizzare anche vasi di diametro cm. 30/35 con una sola pianta dove

piantare bietole, insalate e altro. Sotto le cassette ed i vasi si mettono degli spessori di plastica o di coccio in modo che sotto si possa asciugare l'umidità e non si creino infiltrazioni negli appartamenti sottostanti.

Le cassette e i vasi, meglio se sono di plastica per non sovraccaricare di peso il pavimento del terrazzo o balcone, sono riempiti con terriccio universale concimandolo con cornunghia (concime organico naturale a lento rilascio ottenuto dalla macinazione e dalla sterilizzazione di corna e zoccoli bovini), o con un granulare ternario contenente azoto, fosforo e potassio. Questi ultimi sono detti macro-elementi necessari alla crescita, alla fioritura e alla fruttificazione delle piante; altri, detti microelementi, possono essere presenti nei concimi e a volte non sono assorbiti dalle piante.

Il terriccio può essere mescolato con dello stallatico (qualora si riesca a trovare in una stalla nei dintorni) che, oltre a contenere elementi nutritivi, è anche un ottimo ammendante, ovvero la



sostanza naturale - o artificiale - aggiunta al terreno per migliorare lo stato dell'humus del terriccio in modo che le piante possano meglio assimilare gli elementi nutritivi.

Per la scelta delle piante da coltivare ci si deve affidare a un vivaista di fiducia o anche a un negozio agricolo che possano consigliare secondo le stagioni e le varietà da piantare oltre gli eventuali prodotti da adoperare per la difesa da insetti e funghi delle

piantine. Per le prime esperienze di coltivazione consiglieri di procurarsi piante già pronte per il trapianto, perché così la coltivazione per il principiante è facilitata, in seguito con l'esperienza si potrà procedere alla semina degli ortaggi poi da trapiantare.

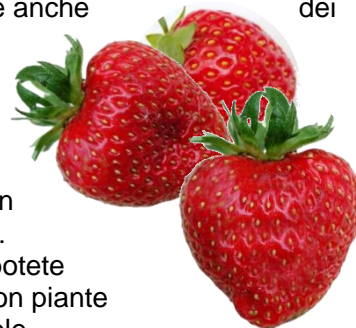
Durante la coltivazione per aiutare la crescita si potranno utilizzare anche dei concimi idrosolubili da spruzzare sulle foglie.

Sul terrazzo è indispensabile che sia presente un rubinetto con l'acqua per le annaffiature.

Se c'è abbondante spazio potete mettere qualche cassetta con piante aromatiche e piante di fragole.

Con questi brevi consigli vi auguro un lavoro divertente e un altrettanto buon raccolto nel proprio orto in miniatura.

* Docente CUP del corso di Orticoltura





di **Francesca Borriello***

CORSO DI YOGA RATNA

NON SOLO UN'ORA SUL TAPPETINO

**Coltiva la calma come un potere interiore.
La calma è il tuo rifugio contro le tempeste della vita.**

Paramhansa Yogananda

Dico sempre alle mie allieve e ai miei allievi che lo Yoga è un bellissimo albero con tanti rami; il mio cammino è sbocciato e prosegue nello Yoga Ratna, che pratico e insegno.

Lo Yoga Ratna, il "Gioiello dello Yoga", nasce dalla Maestra Gabriella Cella e ha le sue radici nell'Hatha Yoga; si sviluppa con particolare attenzione al simbolo, nell'esperienza individuale che porta in superficie ciò che è già presente in noi, ma di cui non abbiamo consapevolezza. La pratica non termina nella forma (Asana) ma si estende all'ascolto del respiro e del sé. Il metodo è accessibile a tutti.

Cosa significa la parola "Yoga"? Unione. Nelle sequenze sul tappetino ci uniamo a respiro e corpo, fuori dal tappetino siamo uniti a tutti gli altri esseri viventi ed elementi che compongono l'universo. Questa disciplina non si conclude nella pratica, ma prosegue con i suoi primi passi di Yama e Nyama: osservanze nei confronti di noi stessi e degli altri.

Lo Yoga non si sostituisce alla medicina ma può esserne un valido supporto. Quali sono i suoi benefici? Davvero molteplici! Per esempio, ascoltare corpo e respiro aiuta a riconoscere le emozioni, prima di poter dar loro un nome per riconoscerle e accoglierle senza giudizio; agganciarci al nostro respiro aiuta a interrompere il flusso dei pensieri, oppure dal punto di vista fisico praticare yoga può diventare un aiuto contro il mal di schiena, i dolori articolari o incrementare le energie.

Lo Yoga ci aiuta dunque a porre l'attenzione

sull'atteggiamento con cui proseguiamo nel cammino della vita, portandoci alla conquista della pace interiore. Tante ancora potrebbero essere le parole da dire, ma più semplicemente vi invito a provare!

Ringrazio le mie allieve e i miei allievi per la loro preziosa presenza, energia, curiosità e sorrisi.

* Docente CUP del corso Yoga Ratna



**FARMACIA
GAMALERI**

Fitoterapia - Infanzia - Sanitari - Dermocosmesi -
Veterinaria - Analisi Glicemia - Colesterolo INR -
Test intolleranze alimentari e Celiachia -
Pressione - Noleggi - Prenotazioni CUP

Via Cordanieri, 21r - GENOVA Pra'
Tel. 010 665235

farm.gamaleri@libero.it

FINECO

B A N K

CALOSCI PIERPAOLO

VIA LUNGOMARE PEGLI, 169 - TEL. 010 0984166

ESCURSIONI

di **Antonio Parodi***

Un saluto a tutti gli escursionisti.

Negli ultimi notiziari abbiamo parlato delle attrezzature, argomento interessante che merita sicuramente approfondimenti; mi viene subito in mente, per esempio la questione *bastoncini*. Secondo me, considerando che il gruppo Escursioni del CUP è composto in maggioranza da persone di una certa età, sono molto utili e aiutano quando si percorrono sentieri pietrosi, con gradonate rocciose, o se si devono affrontare difficoltà come guadi su pietre instabili o scivolose; se sono usati con accortezza diventano ausili preziosi, diminuendo sensibilmente il carico sulle ginocchia, sia in salita che in discesa. Su questi attrezzi torneremo sicuramente.

Ora vediamo come è andato il programma delle escursioni in questo inverno abbastanza piovoso:

- 16 ottobre: Righi – Bolzaneto.
- 9 novembre Sant'Eusebio – Marassi.
- 23 novembre: Borgio Verezzi.
- 7 dicembre: Acquedotto storico Prima parte.
- 11 gennaio: Varigotti – Noli.
- 1 febbraio: Santa Margherita – Portofino.
- 22 febbraio: Arenzano – Lago della Tina.
- 1 marzo: Monterosso – Soviore – Vernazza.
- 8 marzo: Arenzano – Rifugio Scarpeggin.
- 29 marzo: Acquedotto storico Seconda parte.
- 12 aprile: Bonassola – Salto della Lepre – Bonassola.



Gita da Alassio ad Albenga via Julia Augusta

Il programma è stato generalmente rispettato, con qualche rinvio per il tempo brutto e qualche adattamento per coprire le domeniche; da notare l'impegno per occupare più domeniche possibili, questo grazie soprattutto alla disponibilità dei capo gita Paolo e Anna.

E, per finire, il solito consiglio: portate sempre con voi il *telefono cellulare* per chiamare i soccorsi, quando servono, se c'è campo... (*viene anche utile come torcia, bussola, cartografia, gps*) e... non dimenticate il *portafoglio*.

Intanto, anche per collaudare l'attrezzatura... sempre buone camminate!

*Referente Commissione Escursioni

PENSANDO AL DOMANI



di **Maria Cortese***

Carissimi Soci e Socie, stiamo già pensando quali itinerari culturali proporvi per il prossimo anno.

Le idee sono molte, eccone alcune: Parigi, Costiera amalfitana, Toscana, i Castelli dell'Alvernia, un tour del vino in Toscana, magari anche un viaggio in India, e poi gite da un giorno a Portovenere, a Torino per il Museo Egizio, eccetera.

Come sempre noi proponiamo **esclusivamente visite guidate**, per affrontare ogni gita, ogni viaggio all'insegna della Cultura con la C maiuscola.

Barbara, Erasmo, Maddalena, Rita ed io Vi auguriamo una splendida estate e Vi diamo appuntamento ad ottobre.

* Referente Commissione Itinerari Culturali



CONFERENZE

■ di **Manlio Riccio***

Carissime Lettrici e Lettori di infoCUP eccoci al consueto appuntamento con le attività culturali portate avanti dalla nostra associazione in questi ultimi mesi.

Continua a riscuotere attenzione e successo di partecipazione la serie delle conferenze che vi abbiamo proposto nel salone degli Argonauti in Villa Centurione Doria, grazie agli argomenti trattati e alla valenza degli oratori che ci onorano con la loro volontaria, ripeto volontaria, partecipazione.

Vi confermo subito che la Professoressa Anna Maria Dagnino, tanto apprezzata dai nostri soci, che ha recentemente commemorato il 25 aprile ai giardini Peragallo di Pegli per conto del Municipio VII Ponente, sarà finalmente ancora con noi sabato 30 maggio, e ricorderà il centenario della fondazione della Grande Genova (1926 – -2026) con la conferenza “Il centro di Genova in epoca fascista”.

A maggio mi piace ricordare la graditissima conferenza della Dott.ssa Anna Orlando, eccellente Curatrice della splendida mostra a Palazzo Ducale “Van Dyck l'europeo. Il viaggio di un genio da Anversa a Genova e Londra”, che metaforicamente ha portato il grande pittore al CUP.

Siamo ormai alla pausa estiva delle nostre attività didattiche, non vorrei essere prolisso, ma non possiamo dimenticare l'eccezionale successo di pubblico del duetto musicale in ricordo di Fabrizio De Andrè. Trascinati dalla bravura di Nino Durante e di Silvia Bersi tutti abbiamo cantato con loro “Bocca di Rosa”,

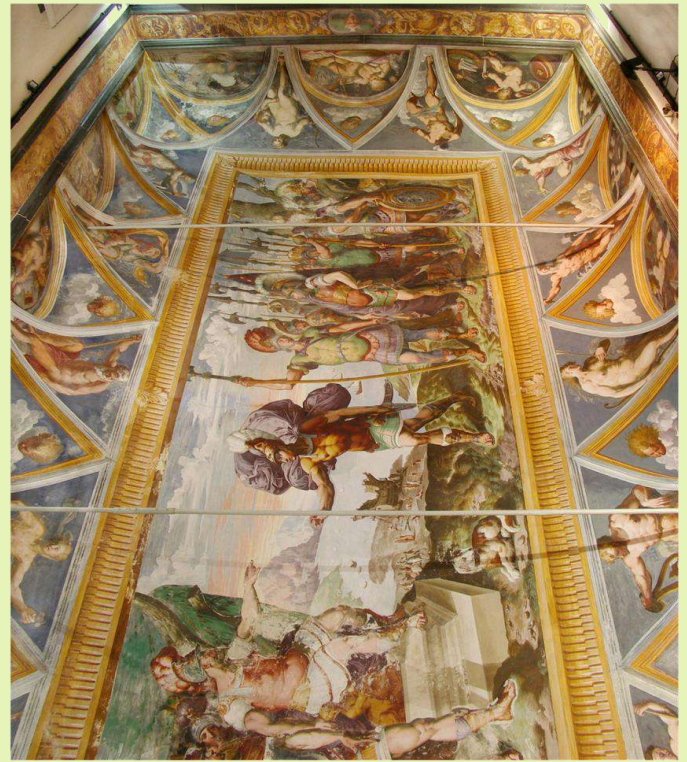


Dammi un 5

**5 x 1000
AL CUP**

intestare al: CUP

Centro Universitario del Ponente
Codice Fiscale 95056910102



“Il Pescatore”, “La canzone di Marinella” e tante altre.

Un bellissimo pomeriggio musicale e, ovviamente, non è mancata la commozione nel ricordare questo genio della musica e della poesia, per molti di noi il “mito per eccellenza” dei nostri vent'anni.

Buona estate cari Soci. Arrivederci al prossimo Anno Accademico.

* Referente Commissione Cultura

TEATRO

■ di **Giovanni Diego Boldi***



Carissimi Soci, ormai siamo arrivati alla fine dell'anno accademico 2025/2026.

La Sezione Teatro si augura che i mesi trascorsi frequentando i laboratori oppure ascoltando le lezioni dei nostri docenti, sempre attenti a spiegare le loro materie con chiarezza e competenza, siano trascorsi nel migliore dei modi. Ringraziamo tutti quelli che hanno dedicato con passione il loro tempo in tutti i settori della nostra grande famiglia del CUP.

La Sezione Teatro è soddisfatta della preferenza che avete dato alle scelte da noi fatte. Tutti abbiamo apprezzato la bravura di Solenghi, che ci ha fatto divertire con una commedia dell'indimenticabile attore genovese Gilberto Govi.

Nei prossimi mesi ci aspettano giornate di riposo. Molti di noi passeranno le vacanze al mare, altri in montagna. Anche quest'anno vi consigliamo di non dimenticare che spesso le località di villeggiatura offrono la possibilità di assistere a simpatici spettacoli teatrali.

Vi auguriamo buone vacanze, arrivederci all'inizio del prossimo anno accademico.

*Referente Commissione Teatro